PRENUMERATA 2026
Nowy rok. Ta sama pewność źródła. Zaprenumeruj teraz

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Czym jest ADHD burnout i maska ADHD – wyjaśnia psycholożka Monika Kotlarek

Choć przez lata ADHD kojarzono głównie z nadpobudliwymi chłopcami, dziś coraz częściej mówi się o dorosłych – zwłaszcza kobietach – które przez całe życie funkcjonowały z niezdiagnozowanym ADHD. Psycholożka Monika Kotlarek wyjaśnia, czym naprawdę jest ADHD u dorosłych, dlaczego kobiety latami funkcjonują bez diagnozy, a także czym są zjawiska maskowania objawów i wypalenia przy ADHD.

Publikacja: 16.10.2025 11:08

Dorośli, a zwłaszcza dorosłe kobiety, długo nie otrzymują odpowiednich diagnoz.

Foto: stock.adobe.com

Jakub Mikulski

PRENUMERATA 2026
Nowy rok. Ta sama pewność źródła. Zaprenumeruj teraz

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

ADHD to nie „choroba do wyleczenia", lecz inaczej działający mózg — uczymy się z nim współpracować, a nie z niego „wyrastać".

U dorosłych, zwłaszcza kobiet, diagnoza bywa opóźniona przez maskowanie objawów i mylenie ich z innymi zaburzeniami.

Długotrwałe maskowanie prowadzi do wyczerpania („ADHD burnout") i problemów w relacjach

„ADHD tax" i wpływ cyklu hormonalnego realnie komplikują codzienność osób z ADHD

– ADHD nie da się wyleczyć ani w żaden sposób pozbyć. Nie jest to bowiem zaburzenie czy choroba. To inaczej pracujący mózg. I trzeba się nauczyć z nim współdziałać – mówi psycholożka w rozmowie z Onetem. Podkreśla, że z ADHD się nie wyrasta. – Z wiekiem różne objawy mogą mieć inne natężenie, niż miały na przykład w dzieciństwie, ale ADHD nie da się wyleczyć ani w żaden sposób pozbyć – mówi.

Według Moniki Kotlarek problem w diagnostyce dorosłych, szczególnie kobiet, polega na utrwalonym stereotypie. – Wciąż króluje przekonanie – niestety także wśród lekarzy – że ADHD to „choroba niegrzecznych chłopców" – przyznaje.

Kobiety częściej maskują objawy ADHD. Dlaczego?

Psycholożka zwraca uwagę, że dziewczynki bardzo wcześnie uczą się ukrywania trudności. – Mają być tymi grzecznymi, wszak „złość piękności szkodzi". Więc uczymy się udawać i ukrywać to, co w nas jest – tłumaczy. Dodaje, że takie maskowanie może trwać całe życie. – Jeśli ktoś nie wychwyci

PRENUMERATA 2026
Nowy rok. Ta sama pewność źródła. Zaprenumeruj teraz

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

życie – na zewnątrz bowiem nie dzieje się nic konkretnego, co zwróciłoby uwagę bliskich czy lekarzy – mówi.

Czytaj więcej

ZDROWIE

ADHD u kobiet – ciche, niewidzialne i wciąż nierozumiane
ADHD, czyli zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, obrosło mitami. Wielu osobom...

Na intensywność objawów wpływa także cykl hormonalny. – W zależności od jego fazy kobieta z ADHD może być świetnie zorganizowana, dobrze się czuć (także ze sobą) lub nie radzić sobie z codziennymi sprawami i być chwiejna emocjonalnie – podkreśla.

Maska ADHD – ukrywanie objawów kosztem siebie

Kotlarek tłumaczy, że maskowanie objawów to sposób przystosowania się do otoczenia. – Maskowanie objawów to świadome lub nieświadome ukrywanie objawów ADHD, aby dopasować się jak najlepiej do otoczenia. Wiąże się to na przykład z usilnym kontrolowaniem swoich zachowań czy reakcji emocjonalnych, by nie być „dziwnym” lub „innym”, ale też z overthinkingiem, niskim poczuciem własnej wartości czy wycofaniem – wyjaśnia.

Czytaj więcej

PRENUMERATA 2026
Nowy rok. Ta sama pewność źródła. Zaprenumeruj teraz

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Ruch neuroróżnorodności uznaje autyzm za jedną z wariacji rozwojowych mózgu. Nie mówi się o autyz...

Długotrwałe maskowanie prowadzi do konsekwencji psychicznych. – Może się skończyć przede wszystkim ogromnym zmęczeniem psychicznym i ciągłym lękiem przed „zdemaskowaniem". Poza tym, problemy depresyjne czy lękowe, uzależnienia (by uciec od trudnych emocji), brak wsparcia i problemy w relacjach, a finalnie – wręcz trudności z rozpoznaniem, kim naprawdę jesteśmy, gdy przestajemy udawać – ostrzega.

PRENUMERATA 2026
Ekspercka wiedza dla rynku i biznesu

Zaprenumeruj

PRENUMERATA 2026
Nowy rok. Ta sama pewność źródła. Zaprenumeruj teraz

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Psycholożka dodaje, że u wielu osób pojawia się poczucie rozdwojenia. – Utrata tożsamości wiąże się z tym, że bywają „dwie osoby" w jednym ciele. Obie mają ADHD, ale tylko jedna z nich może sobie pozwolić na doświadczanie siebie i objawów – ta cicha, siedząca w domu. Ta „zewnętrzna" część wciąż się maskuje, udaje, ukrywa, nadanalizuje i jest wyczerpana – opowiada Kotlarek.

ADHD burnout – wypalenie z przeciążenia

W rozmowie z Onetem Kotlarek opisała także zjawisko wypalenia charakterystycznego dla osób z ADHD. – ADHD burnout to stan głębokiego wyczerpania, który wynika z nieustannego próbowania, by „się ogarnąć", „dostosować", „nadrobić" i „być normalnym". To efekt lat (lub miesięcy) życia pod presją, która przekracza możliwości neuroatypowego mózgu – mówi.

Objawy tego stanu obejmują m.in. „skrajne zmęczenie nawet po odpoczynku czy urlopie lub długim śnie, problemy z koncentracją, utratę motywacji do czegokolwiek, odizolowywanie się od innych, poczucie braku sensu". – Do tego dodajmy chwiejność emocjonalną, problemy ze snem, wstyd i poczucie winy – zaznacza. Psycholożka zauważa, że to zjawisko jest podobne do wypalenia zawodowego, ale jego

PRENUMERATA 2026
Nowy rok. Ta sama pewność źródła. Zaprenumeruj teraz

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Nie każdy roztargniony ma ADHD – psycholożka prostuje popularne mity

Kotlarek przestrzega przed traktowaniem ADHD jako modnego tematu. – ADHD to nie jest żart ani element jakiejś zabawy. To nieprawda, że „wszyscy mamy trochę ADHD". To, że ktoś raz w miesiącu obleje się kawą albo czasami zapomni kluczy, nie oznacza, że ma ADHD – zwraca uwagę. Podkreśla też, że realne objawy są trwałe i wpływają na wszystkie sfery życia. – Osoba z ADHD nie zapomina o spotkaniu raz na miesiąc – ona nie jest w stanie zorganizować codzienności bez ogromnego wysiłku – stwierdza rozmówczyni Onetu.

Czytaj więcej

SPOŁECZEŃSTWO

Psychiatra: Dorośli przychodzą po diagnozę ADHD jak do sklepu. Mogą sporo zapłacić

Do gabinetów psychiatrycznych napływa fala dorosłych osób, które pragną jednego: stwierdzenia, że...

Autorka książki „Dorosłość z ADHD, czyli między chaosem a kreatywnością" zachęca, by diagnozy szukać w rzetelny sposób. – Jeśli ktoś podejrzewa u siebie ADHD, warto byłoby to skonsultować ze specjalistą zdrowia psychicznego lub choćby z lekarzem rodzinnym, który pokieruje dalej. Nie diagnozujmy się na podstawie tiktokowych filmików czy historii influencerów – apeluje Monika Kotlarek.

© Licencja na publikację

PRENUMERATA 2026
Nowy rok. Ta sama pewność źródła. Zaprenumeruj teraz

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

Powiązane **Polecane** **Najnowsze**

ZDROWIE

Czy zaburzenia tarczycy w ciąży mogą wpływać na ryzyko spektrum autyzmu? Wyniki nowego...

Jak zmiany hormonalne w ciąży mogą wpływać na rozwój mózgu dziecka? Najnowsze badanie przygląda się roli tarczyc...

ZDROWIE

Pandemia gorsza niż wywołana koronawirusem? Ekspertka wskazuje na...

Wirus ptasiej grypy może wywołać pandemię gorszą od tej, wywołanej w 2020 roku przez koronawirus SARS-CoV-2, któ...

PATRONAT RZECZPOSPOLITEJ

Biznes ostrzega: chaos regulacyjny kosztuje Polskę miliardy

Nieprzewidywalność prawa stała się jednym z największych obciążeń dla polskiej gospodarki.

PATRONAT RZECZPOSPOLITEJ

Zdrowie pracowników jako inwestycja. Czas na zmianę myślenia

Firmy coraz częściej muszą mierzyć się z konsekwencjami chorób cywilizacyjnych: rosnącą absencją, kosztami zastę...

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Startupy poszukiwane — dołącz do Platform

PRENUMERATA 2026
Nowy rok. Ta sama pewność źródła. Zaprenumeruj teraz

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

ZDROWIE

In vitro to szansa na dziecko dla osób z niepłodnością

Refundacja in vitro wróciła ponad rok temu i już dzięki temu programowi urodziło się ponad 6 tys. dzieci. Eksper...

MATERIAŁ PROMOCYJNY

Jak rozwiązać problem rosnącej góry ubrań

Większość konsumentów popiera nałożenie na wytwórców tekstyliów odpowiedzialności za cały cykl życia produktu. Tak…

PRENUMERATA 2026
Nowy rok. Ta sama pewność źródła. Zaprenumeruj teraz

ZAPISZ SIĘ
Otrzymuj najważniejsze wiadomości wprost na skrzynkę mailową

© COPYRIGHT BY GREMI MEDIA SA